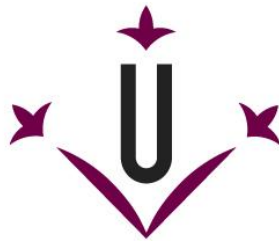


Universitat de Lleida
Facultat de Medicina
Grau en Nutrició Humana i Dietètica

Adherència a dieta en la població universitària de Lleida

Autor: Albert Alonso Giró

*Estudi descriptiu de prevalença dissenyat per a estimar la proporció
d'alumnes universitaris que fan algun tipus de dieta*



Universitat de Lleida

2017 -2018

Adherència a dieta en la població universitària de Lleida

Treball final de grau presentat per Albert Alonso Giró

Tutora: Esther Barbé Illa

Resum

En aquesta investigació es pretén investigar sobre un dels temes que actualment trobem més presents en les taules de debat, les dietes. Un estudi recent mostra que un 33% dels espanyols han seguit alguna dieta durant l'últim any. L'objectiu de l'estudi és estimar la prevalença d'adherència a algun tipus de dieta entre l'estudiantat de la Universitat de Lleida, així com les tipologies més comunes, els motius, la supervisió professional, el grau d'acompliment i les possibles diferències entre l'alumnat del campus de ciències de la salut i la resta. La informació per a l'estudi s'ha recollit a través d'un qüestionari prèviament validat amb els estudiants de Nutrició. Els resultats mostren que un 52,3% dels enquestats s'han adherit a alguna dieta durant el darrer any, per tant es supera la tendència de la població general. La tipologia "rica en proteïnes" és la més comuna entre els estudiants. La motivació principal per a fer dieta és el manteniment d'un estil de vida saludable. En un 79% dels casos no es compta amb supervisió professional tot i que la majoria dels enquestats afirmen estar satisfets amb els resultats. Els estudiants de ciències de la salut presenten menys adherència a dietes i més supervisió professional que la resta de campus.

Resumen

En esta investigación se pretende investigar sobre uno de los temas que actualmente encontramos más presentes en las mesas de debate, las dietas. Un estudio reciente muestra que un 33% de los españoles han seguido alguna dieta durante el último año. El objetivo del estudio es estimar la prevalencia de adherencia a algún tipo de dieta entre los estudiantes de la Universidad de Lleida, así como las tipologías más comunes, los motivos, la supervisión profesional, el grado de cumplimiento y las posibles diferencias entre el alumnado del campus de ciencias de la salud y los demás. La información para el estudio se ha recogido a través de un cuestionario previamente validado con los estudiantes de Nutrición. Los resultados muestran que un 52,3% de los encuestados han seguido alguna dieta durante el último año, por lo tanto supera la tendencia de la población general. La tipología "rica en proteínas" es la más común entre los estudiantes. La motivación principal para hacer dieta es el mantenimiento de un estilo de vida saludable. En un 79% de los casos no se cuenta con supervisión profesional aunque la mayoría de los encuestados afirman estar satisfechos con los resultados. Los estudiantes del campus de ciencias de la salud presentan menos adherencia a dietas y más supervisión profesional que el resto de campus.

Abstract

In this research we intend to investigate one of the issues that are currently present in the debate tables, diets. A recent study shows that 33% of Spaniards have followed some diet during the last year. The objective of the study is to estimate the prevalence of adherence to some type of diet among the students of the University of Lleida, as well as the most common types, the reasons, the professional supervision, the degree of performance and the possible differences between the students of the campus of health sciences and the rest. The information for the study has been collected through a questionnaire previously validated with the students of Human Nutrition and Dietetics. The results show that 52.3% of respondents have adhered to a diet during the last year, so the trend of the general population is overcome. The "protein-rich" typology is the most common among students. The main motivation for dieting is to enjoy a healthy lifestyle. 79% of cases do not have professional supervision, although most respondents say they are satisfied with the results. Students at the health sciences campus have less adherence to diets and more professional supervision than the rest of the campus.

Agraïments

A la tutora del treball de final de grau Esther Barbé Illa per la seva orientació i per la seva qualitat intel·lectual i humana, també per l'interès demostrat amb el tema des d'un primer moment.

M'agradaria també expressar el meu agraïment a tots els professors que m'han permès lliurar els qüestionaris a l'inici de les seves classes així com als estudiants de la UdL que han col·laborat amb la investigació.

També vull agrair les facilitats que m'han proporcionat des de la universitat de Lleida, deixant-me utilitzar el programa SPSS1 a l'edifici annex de l'Arnau de Vilanova.

I finalment, a la meua família i amics per recolzar-me en els moments de dificultats.

A tots ells, un sincer agraïment.

Índex

1. INTRODUCCIÓ	3
2.OBJECTIUS.....	6
2.1 Objectiu principal:	6
2.2 Objectius específics:	6
3.HIPÒTESIS	7
4.SUBJECTES, MATERIAL I MÈTODES.....	8
4.1 Tipus d'estudi	8
4.2 Àmbit i període d'estudi.....	8
4.3 Població a estudi	8
4.4 Criteris de selecció i grandària de la mostra a estudi	8
Gràfic 1. Distribució de la participació segons la procedència dels alumnes.....	9
Gràfic 2. Graus que contemplen assignatures de nutrició	10
4.5 Variables de l'estudi	10
4.6 Treball de camp	13
4.7Gestió de dades i anàlisi estadística.....	14
Anàlisi univariant.....	14
Anàlisi bivariant.....	14
5.LIMITACIONS.....	15
6.PUNTS FORTS.....	15
7.RESULTATS	16
A. Descripció global de la població reclutada	16
Taula 1. Anàlisi descriptiva de les variables de filiació i antropomètriques	16
Taula 2. Distribució dels graus i/o titulacions acadèmiques	16
Taula 3. Distribució per campus universitari.....	17
Taula 4. Distribució binària de l'alumnat de Ciències de la Salut i de la resta	17
B. Resultats globals en relació als hàbits alimentaris, socials i exercici físic.....	17
Taula 5. Cursar assignatures relacionades amb la nutrició	18
Taula 6. Antecedent d'haver cursat NHD	18
Taula 7. Cuinar a casa.....	18
Taula 8. Adherència a algun tipus de dieta	18
Taula 9. Tipus de dieta	19
Taula 10. Motivació per seguir una dieta.....	19
Taula 11. Supervisió per part d'un professional.....	20

Taula 12. Satisfacció amb els resultats.....	20
Taula 13. Ús de suplementes dietètics.....	20
Taula 14. Tipologia de suplementes.....	21
Taula 15. Pràctica d'exercici físic	21
Taula 16. Motiu de l' exercici físic	22
C. Anàlisis dels resultats en relació al campus i/o titulació.....	23
Taula 17. Adherència a algun tipus de dieta per campus	23
Taula 18. Test χ^2 d'adherència a algun tipus de dieta per campus.....	23
Taula 19. Tipologia de dieta per campus	24
Taula 20. Test χ^2 de tipologia de dieta per campus	24
Taula 21. Adherència a algun tipus de dieta per titulacions.....	25
Taula 22. Test χ^2 d'adherència a algun tipus de dieta per titulacions	26
Taula 23. Tipologia de dieta per titulacions	27
Taula 24. Test χ^2 de tipologia de dieta per titulacions.....	28
Taula 25. Supervisió professional per titulacions.....	28
Taula 26. Test χ^2 de supervisió professional per titulacions.....	29
D. Taula resum d'adherència a dieta per campus i/o titulacions	30
Gràfic 3. prevalença de l'adherència per campus i titulació	30
E. Comparació de grups: ciències de la salut vs resta	31
Taula 27. Adherència a dieta, ciències de la salut vs resta	31
Taula 28. Test χ^2 d'adherència a dieta, ciències de la salut vs resta.....	31
Taula 29. Tipologia de dieta, ciències de la salut vs resta	32
Taula 30. Test χ^2 de tipologia de dieta, ciències de la salut vs resta.....	32
Taula 31. Supervisió professional, ciències de la salut vs resta	33
Taula 32. Test χ^2 de supervisió professional, ciències de la salut vs resta.....	33
8.DISCUSSIÓ	34
8.1 Consideració prèvia	34
9.CONCLUSIONS.....	39
10.BIBLIOGRAFIA	40
11. ANNEX.....	43
Annex 1.....	43
ANNEX 2	45

1. INTRODUCCIÓ

L'alimentació consisteix en l'obtenció, preparació i ingestió dels aliments. És el procés mitjançant el qual els aliments ingerits es transformen i s'assimilen, és a dir, s'incorporen a l'organisme. L'objectiu principal de l'alimentació recau en l'obtenció d'energia, necessària per a les nostres funcions fisiològiques bàsiques i per a cobrir la despesa energètica resultant de les tasques de la vida quotidiana. L'alimentació ha de ser variada, la dieta ha de contenir la màxima diversitat possible d'aliments, per a garantir-nos una aportació de nutrients que eviti possibles carències ja que cal tenir en compte que no hi ha cap aliment que aporti tots i cadascun dels nutrients que el nostre organisme necessita. (1)

La modernització de la societat ha suposat una sèrie de canvis sociològics i / o culturals que afecten inevitablement als hàbits i preferències alimentàries. Es dedica menys temps a la compra d'aliments i elaboració dels menjars i, a canvi, es prefereixen els aliments processats que, generalment, comporten un consum excessiu d'aliments d'origen animal, especialment de carns i derivats, i de sucres refinats, amb el consegüent increment de greixos saturats i colesterol en la dieta. (2)

Portar un estil de vida saludable, està relacionat amb la disminució de malalties cròniques no transmissibles(3)(4). Una etapa crítica en l'adquisició d'aquests bons hàbits, ocorre en la infància(5), també en l'entorn laboral(6) on els individus passen d'una rutina regular d'activitat física a nivell escolar a una rutina carregada d'inactivitat(7) i sedentarisme. Aquestes conductes s'acaben reflectint en hàbits alimentaris poc saludables que suposen un factor de risc en la vida adulta(8). Aquest comportament influeix fortament en l'augment de les possibilitats de patir sobrepès, síndrome metabòlic, diabetis i altres factors de risc de malalties cardiovasculars(9) o de patologies relacionades amb l'alimentació.

En les diverses cultures i períodes històrics, la corporalitat ha estat lligada fortament a l'àmbit social i cultural. En la societat occidental, l'educació influència de manera significativa el nostre pensament envers l'aspecte físic, així com els mitjans de comunicació que inunden les xarxes incitant a millorar l'aparença del cos per tal d'ajustar-lo a les exigències i normatives de l'entorn en el què vivim(10), adquirint una funció molt rellevant com a mediador social. És així com la imatge corporal ideal es va plasmanant pels valors, creences i cànons estètics que promou cada societat(11). La meta

de millorar el nostre aspecte en una societat marcada per l'estètica, obra portes, facilita la inserció laboral i, en definitiva, és un mitjà per millorar la qualitat de vida personal(12).

Aquest clima ha propiciat un augment en la cura de la salut, despertant l'interès d'un important sector de la població que es manifesta a través d'una major voluntat d'adquirir hàbits saludables i cuidar l'alimentació (13). En l'actualitat l'adherència a dietes s'ha convertit en un dels temes més presents a les taules de debat dels professionals de l'àmbit de ciències de la salut.

Tanmateix els últims resultats de les enquestes nacionals afirmen que gairebé un 33,7% de la població espanyola participa en el seguiment d'algun tipus de dieta(14). Aquesta preocupació per menjar bé podria situar-se sobre una perillosa línia vermella. Traspassar-la suposaria l'inici d'una patologia coneguda com a ortorèxia, l'obsessió per menjar sa. Les persones afectades paren una atenció desmesurada a l'origen i composició dels aliments i exclouen de l'alimentació qualsevol producte alimentari del qual no puguin verificar-ne la procedència o que no s'adapti als requeriments de qualitat que es persegueixen. Aquesta conducta pot derivar en dietes desequilibrades per dèficit o excés que no aporten els requeriments mínims d'energia o nutrients que el cos necessita per al seu correcte funcionament(15). En aquest marc sorgeixen algunes de les patologies més devastadores derivades de l'alimentació, afectant sobretot a la població jove. Aquestes es coneixen com a trastorns de la conducta alimentària, de les quals l'anorèxia nerviosa i la bulímia en són les tipologies principals(11).

Moltes persones opten per complementar els seus àpats o dietes amb suplementes dietètics, aquests són substàncies que es consumeixen per via oral i contenen nutrients, vitamines, minerals, aminoàcids, enzims, fibres etc. destinats a reforçar l'alimentació convencional. Segons l'última "*Enquesta sobre els Hàbits Esportius a Espanya*" uns 360.000 esportistes prenen algun tipus de suplement dietètic (16). Aquests productes per tant ocupen un lloc important en la indústria de la nutrició esportiva suposant un dels pilars fonamentals de l'economia del sector (17).

Però les dietes i els suplementes no són l'únic mètode utilitzat per aconseguir l'aspecte físic desitjat, aquesta última dècada s'ha experimentat un augment significatiu en la realització d'exercici i activitats esportives, alhora que es van incorporant cada vegada

més persones que fins ara havien estat clarament apartades del món esportiu i de l'exercici físic per diferents raons(13).

A l'estudi "*Disparities in food habits in Europe*" (18) s'ha descrit la vulnerabilitat nutricional dels estudiants universitaris, influenciada principalment per mals hàbits alimentaris(19) considerant-los una població susceptible d'adquirir costums poc saludables(20), a causa de trobar-se en un període subjecte a constants canvis com són; llargues hores d'estudi, classes en horaris diversos, augment de la vida nocturna i escassetat de pressupost entre d'altres; accions que redunden en dejunis prolongats, saltar-se àpats i consum d'aliments rics en greixos. Alguns estudis prospectius com "*Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios*" (21) plantegen que els alumnes que provenen de zones llunyanes als centres universitaris on cursen la titulació, empitjoren el seu estil d'alimentació, producte de la manca de temps(6) per cuinar, menjar o conèixer la preparació d'aliments saludables que probablement a casa acostumaven a consumir en la seva etapa escolar.

L'estudi epidemiològic "*Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales*" mostra que encara que en ocasions la població universitària està informada i coneix els conceptes bàsics d'una dieta saludable, aquests no es posen en pràctica. Es necessari que es modifiquin els hàbits alimentaris erronis, per poder aconseguir una dieta sana i equilibrada(22).

En cas de no tenir assolits coneixements relacionats amb la nutrició es planteja assistir al nutricionista, essent un professional sanitari expert en alimentació, nutrició i dietètica. Els dietistes són els professionals especialitzats en el coneixement dels aliments i en la seva repercussió en la salut, coneixen com afecta la nutrició a l'organisme i saben com elaborar dietes apropiades per a col·lectius o persones concretes, vetllant per la seva salut.

Considero que aquest treball d'investigació serà una manera adequada de concloure els meus estudis de Nutrició Humana i dietètica, ja que em plantejo proporcionar una visió general dels hàbits alimentaris dels estudiants de la Universitat de Lleida i aquesta serà una informació valuosa per al nostre col·lectiu per tal d'intentar apropar a tothom un estil de vida més saludable i per tant sentir-nos útils i realitzats amb la nostra professió.

2.OBJECTIUS

2.1 Objectiu principal:

1. Estimar la prevalença d'adherència a algun tipus de dieta entre l' estudiantat de la Universitat de Lleida

2.2 Objectius específics:

2. Descriure les tipologies de dieta més comunes.
3. Descriure els motius principals pels què es fa dieta.
4. Comprovar i quantificar l'existència d'una supervisió professional.
5. Explorar el grau d'acompliment de les seves expectatives.
6. Identificar possibles diferències entre l'alumnat de Ciències de la salut i la resta.
7. Estimar la prevalença d'adherència a algun tipus de dieta segons el campus.
8. Estimar la prevalença d'adherència a algun tipus de dieta de cada titulació.

3.HIPÒTESIS

La prevalença d'adhessió a dietes entre la població universitària és similar a la de la població general, amb l'excepció de l'estudiantat de ciències de la salut, en la qual és inferior.

4. SUBJECTES, MATERIAL I MÈTODES

4.1 Tipus d'estudi

Estudi descriptiu de prevalença dissenyat per a estimar la proporció d'alumnes universitaris que fan algun tipus de dieta.

4.2 Àmbit i període d'estudi

L'estudi es desenvolupa a l'àmbit universitari, a partir d'una mostra d'estudiants que cursen 10 titulacions arreu dels campus i centres adscrits de la UdL durant el curs acadèmic 2017 – 2018.

4.3 Població a estudi

Si bé la població que interessa és la del col·lectiu universitari general, la població que, de facto, s'investiga és l'alumnat de 4rt curs, coincidint amb el darrer curs del grau amb excepció dels estudiants de medicina. No obstant això, per qüestions logístiques i d'accessibilitat s'ha accedit a un nombre concret de titulacions dels 4 campus i centres adscrits.

4.4 Criteris de selecció i grandària de la mostra a estudi

Tenint en compte les dades publicades que hem referenciat a la introducció, considerarem que la prevalença de referència en la població general és del 30%. Per al càlcul de la grandària de la mostra a reclutar, si barallem 5 punts per sobre i 5 punts per sota (25%-35%), la grandària de la mostra ha d'oscil·lar entre 200 i 225. A l'annex 2 es concreten els paràmetres utilitzats per aquest càlcul (calculadora de grandària mostral GRANMO IMIM).

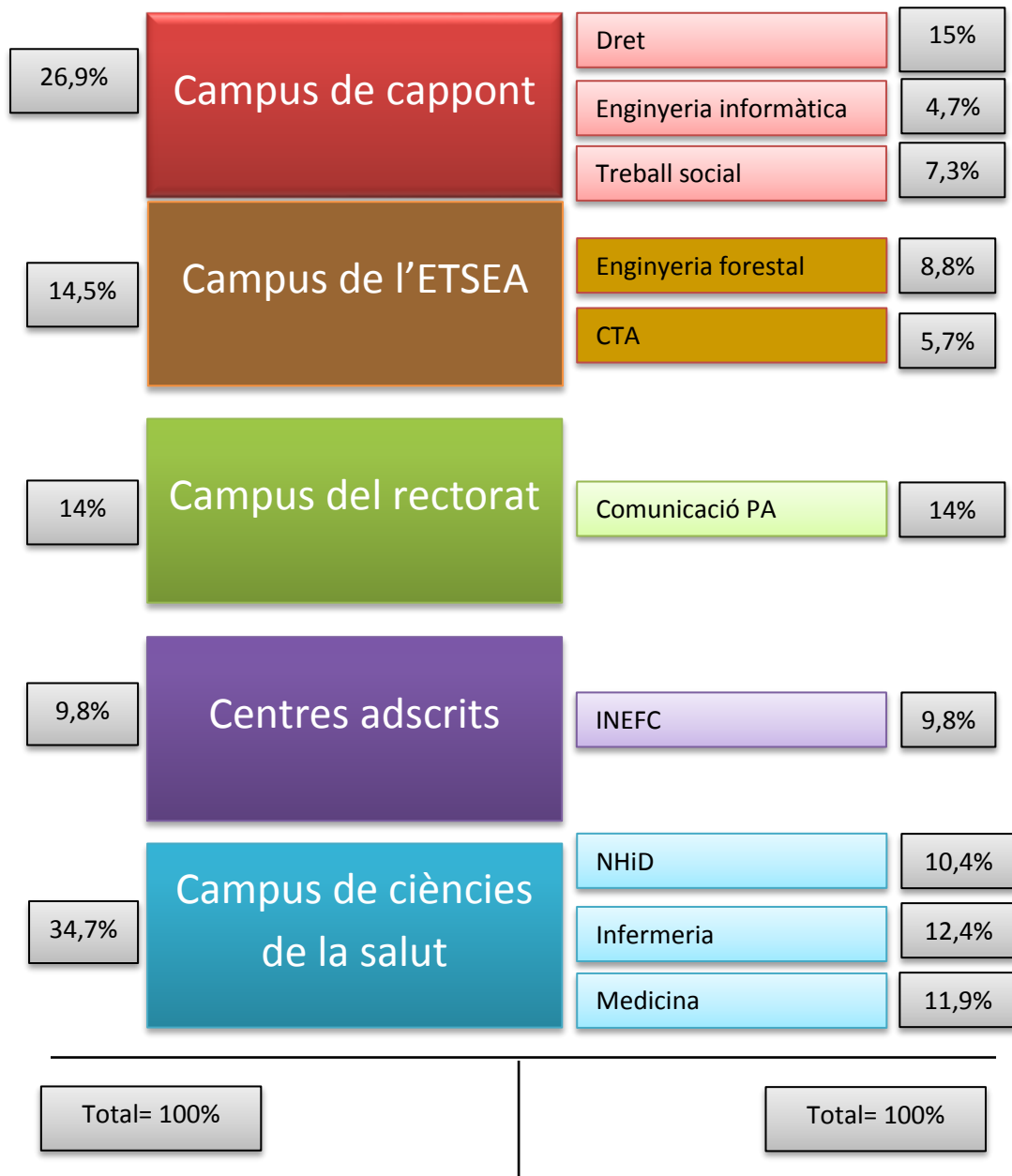
No obstant això, la selecció dels candidats a participar arreu dels campus universitaris no ha seguit criteris aleatoris. Com tampoc el reclutament de les titulacions que s'han escollit.

La selecció dels subjectes a estudiar s'ha realitzat seguint aquestes condicions:

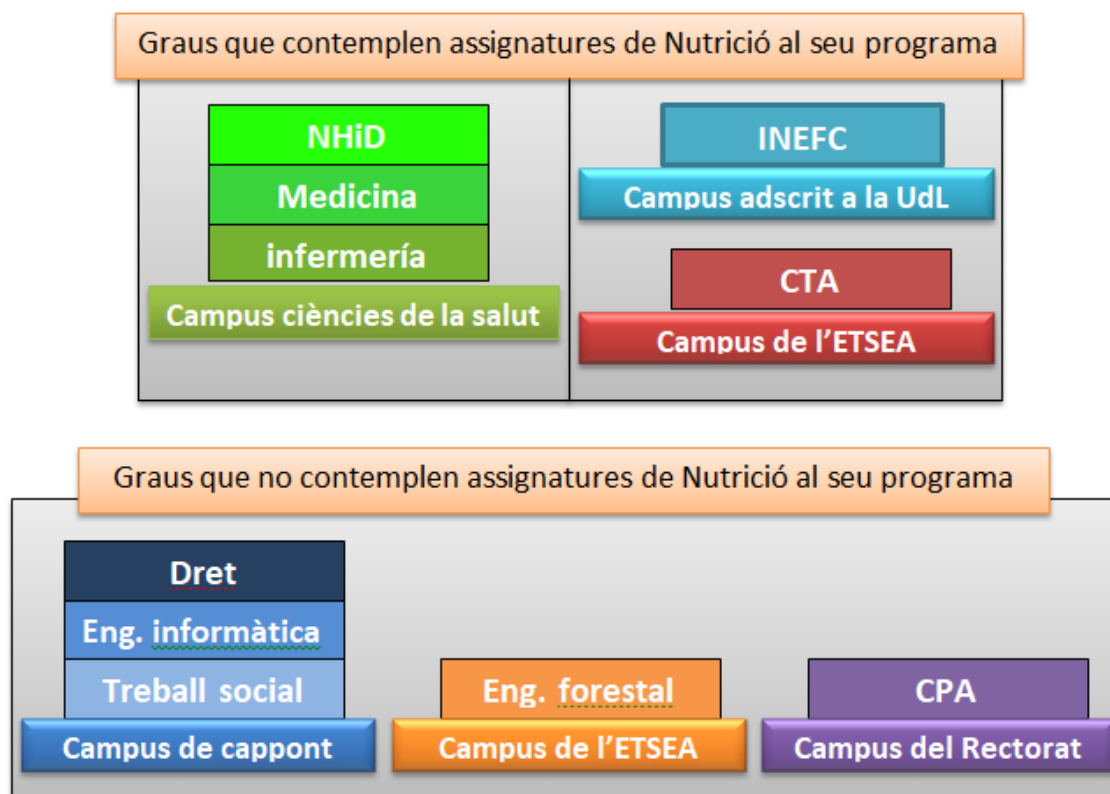
1. Com a població de referència en matèria de salut, s'han escollit els graus de NHiD, Medicina i Infermeria.
2. S'inclouen les titulacions de Ciències de la Tecnologia dels Aliments i INEFC perquè el seu programa docent contempla assignatures relacionades amb la nutrició.

3. La resta de graus (5) s'han seleccionat per conveniència de l'investigador, donada la impossibilitat d'accedir a tota la població universitària.

Gràfic 1. Distribució de la participació segons la procedència dels alumnes



Gràfic 2. Graus que contempnen assignatures de nutrició



4.5 Variables de l'estudi

L'estudi contempla diverses variables, en la seva majoria independents, de filiació, acadèmiques, sobre hàbits alimentaris, socials i pràctica d'exercici físic. La variable dependent en el nostre estudi és l'adherència a algun tipus de dieta en la població universitària.

Seguint l'estructura de la fitxa de recollida de dades:

Dades personals

- Edat: temps transcorregut des de el naixement fins la data de realització de l'enquesta. És una **variable quantitativa** mesurada en anys.
- Pes: nombre de kilograms que pesa l'individu. És una **variable quantitativa** mesurada en kg.
- Talla: mesura antropomètrica utilitzada per mesurar l'alçada. És una **variable quantitativa** mesurada en metres.
- Sexe: característiques fisiològiques que diferencien els homes de les dones. És una **variable qualitativa** amb dos categories, home i dona.

Estudis de grau

- Estudis de grau: estudis que estan realitzant en el moment de l'estudi. És una **variable qualitativa**, amb 10 categories:
 - ✓ Dret
 - ✓ Enginyeria informàtica
 - ✓ Treball social
 - ✓ Enginyeria forestal
 - ✓ Ciència de la Tecnologia dels Aliments
 - ✓ Comunicació, periodisme i audiovisuals
 - ✓ Nutrició humana i dietètica
 - ✓ Infermeria
 - ✓ Medicina
 - ✓ INEFC
- Grau en NHD previ: antecedent d'haver cursat prèviament el grau de NHiD, **variable qualitativa**, inclou les opcions si o no.

Hàbits alimentaris i socials

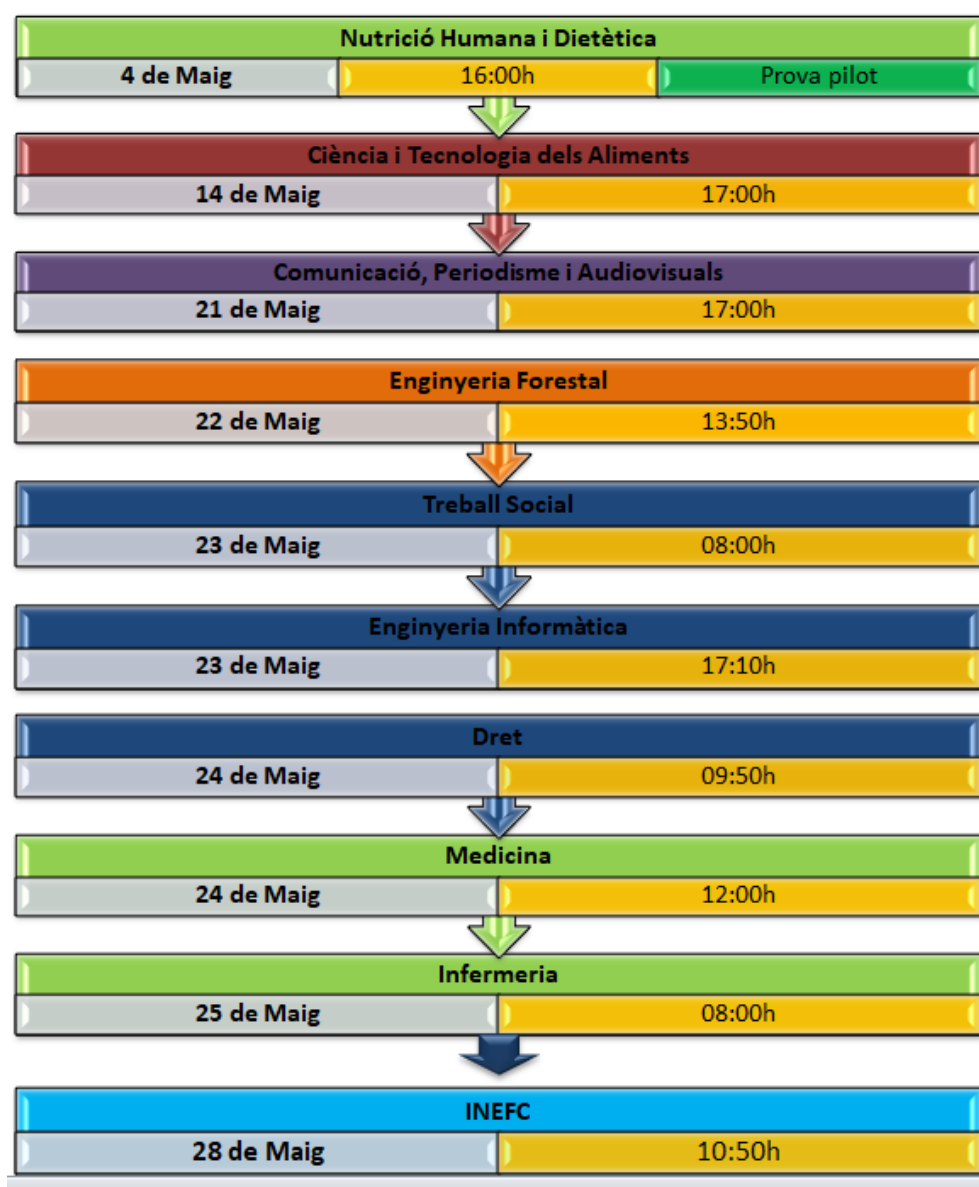
- Cuinar a casa: hàbit de preparar els àpats a la llar. **Variable qualitativa**, inclou 3 categories: sempre, habitualment, mai.
- Adherència a dieta: seguiment d'unes pautes alimentàries concretes. **Variable qualitativa**, inclou les opcions si o no.
- Tipus de dieta: patrons alimentaris que es segueixen amb un objectiu concret. **Variable qualitativa**, inclou 4 categories:
 - ✓ Rica en proteïnes
 - ✓ Baixa en greixos
 - ✓ Baixa en calories
 - ✓ Altres (sense gluten, sense lactosa, hipo-sòdica, de diabètic...)
- Motiu de la dieta: motivació de l'adherència a dieta. **Variable qualitativa**, inclou 4 categories:
 - ✓ Perdre pes
 - ✓ Salut (mantenir un estil de vida saludable)

- ✓ Augment de massa muscular,
 - ✓ Altres (patologies que ho requereixen)
 - Supervisió professional: presència d'una persona autoritzada per fer pautes dietètiques. **Variable qualitativa**, inclou les opcions si o no.
 - Satisfacció amb la dieta: percepció del resultat de l'adherència a dieta. **Variable qualitativa**, inclou les opcions si o no.
- Ús de suplement: complement dietètic no substitutiu d'un àpat. **Variable qualitativa**, inclou les opcions si o no.
 - Tipus de suplement: característiques de composició que defineixen la tipologia d'un suplement. **Variable qualitativa**, inclou 6 categories:
 - ✓ Vitamines(multi vitamínic, b12, C...)
 - ✓ Aminoàcids/Proteïnes
 - ✓ Energètics (hidrats de carboni)
 - ✓ Minerals (calci, ferro, magnesi...)
 - ✓ Estimulants (cafeïna, taurina...)
 - ✓ Altres
- Exercici físic: pràctica que implica un moviment locomotor per al desenvolupament aeròbic o anaeròbic. **Variable qualitativa**, inclou 4 categories:
 - ✓ Sempre (>3cops/setmana)
 - ✓ Habitualment (<2 cops/setmana)
 - ✓ Ocasionalment (<2 cops/mes)
 - ✓ Mai
 - Motiu de l'exercici: motivació de l'individu per a la realització d'activitat física.**Variable qualitativa**, inclou 4 categories:
 - ✓ Perdre pes
 - ✓ Augmentar massa muscular
 - ✓ Salut (mantenir un estil de vida saludable)
 - ✓ Altres

4.6 Treball de camp

L'investigador principal s'ha desplaçat als centres dels campus seleccionats havent acordat prèviament amb els delegats el dia i l'hora de classe amb més probabilitat d'afluència dels alumnes, sovint coincidint amb la realització d'exàmens. Abans de repartir el qüestionari (fitxa de recollida de dades de l'estudi) s'ha procedit a explicar la finalitat del mateix i s'han donat les instruccions per a la seva correcta complimentació. El formulari és auto-administrat però el seu promotor s'ha mantingut disponible en tot moment per aclarir dubtes de comprensió lectora. Prèviament s'ha dut a terme una prova pilot per a validar-lo, amb els estudiants de 4rt de NHiD.

A continuació, s'il·lustra la cronologia en la distribució i recollida d'enquestes:



4.7 Gestió de dades i anàlisi estadística

Un cop recollits els qüestionaris s'ha procedit a la introducció i validació de les dades a partir d'una fulla de càlcul del programa Excel. Aquesta matriu de dades en la qual cada fila és un registre (corresponent a un subjecte) i cada columna és una variable, s'ha exportat al programa d'anàlisi de dades Statistical Package for the social sciences, versió 24 per a Windows (llicència de campus de la UdL). Aquest programa ens ha permès explotar la informació de la següent manera:

Anàlisi univariant

- Descripció de les variables originals
- Creació de noves variables (transformació i recodificació de variables, com per exemple la variable IMC)
- Càlcul de recomptes, mitjanes i proporcions
L'estimació de la prevalença objecte a estudi és una proporció
- Tabulació i gràfics

Anàlisi bivariant

- Processament de dades independents
- Generació de taules estratificades
- Comparació de grups amb el test de Chi ² (test de comparació de proporcions)

5.LIMITACIONS

Aquesta investigació presenta algunes limitacions a tenir en compte:

- Al tractar-se d'un estudi que centra l'obtenció dels resultats a través d'una enquesta presencial es depèn de l'assistència dels alumnes a classe, que per motius diversos pot veure's dificultada.
- Delimitar un nombre específic de graus ens permetrà fer un càlcul estimat a partir de la mostra escollida i simplement ens proporcionarà una idea aproximada de les tendències dels alumnes de la UdL.
- La investigació es proposa analitzar i interpretar els hàbits alimentaris i socials dels alumnes de 4rt, pel que només podrem copsar una idea dels estudiants del darrer curs.

6.PUNTS FORTS

S'han complert els objectius acadèmics del treball de final de grau:

- Exercitació en recerca bibliogràfica i en gestió de documents (Pubmed, Mendeley...).
- Increment de coneixements vinculats a la nutrició i la dieta.
- Coneixement de l'estructura de la universitat de Lleida
- Experiència en aplicar el mètode científic en estudis amb persones.
- Disseny i validació d'un qüestionari.
- Desenvolupament d'un treball de camp real.
- Maneig de fulls de càlcul i aprofitament epidemiològic de les dades amb programes estadístics.
- Experiència en organització i gestió del temps.
- Experiència en preparació i defensa d'una comunicació oral.

7.RESULTATS

A. Descripció global de la població reclutada

Si bé durant el treball de camp es van repartir i recollir 212 enquestes, en la fase de revisió i introducció de les dades, es van excloure 19 qüestionaris per irregularitats en l'emissió de les respostes. Per tant, els resultats de l'estudi són atribuïbles a una mostra de 193 participants.

Es tracta d'una mostra majoritàriament femenina (115 noies) el què suposa el 60% del total. L'edat en promig és de 22 anys (21.85 ± 3.05) essent l'individu més jove de 19 i el més gran de 48.

Pel què fa al pes, alçada i a l'IMC, a la taula 1 es mostren els resultats obtinguts de l'anàlisi univariant de les variables quantitatives de l'estudi.

Taula 1. Anàlisi descriptiva de les variables de filiació i antropomètriques

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edat	193	19	48	21,85	3,049
Pes	193	44	90	64,16	10,842
IMC	193	16,94	30,46	22,4998	2,87890
Alçada	193	1,50	1,90	1,6851	,07693

A partir d'ara es desenvolupa l'anàlisi univariant de la resta de variables, totes elles de tipus qualitatiu o categòric. Pel què fa a la procedència acadèmica dels universitaris captats, a la taula 2 es s'expressa la distribució d'aquests segons campus i titulació.

Taula 2. Distribució dels graus i/o titulacions acadèmiques

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Dret	29	15,0	15,0	15,0
Enginyeria informàtica	9	4,7	4,7	19,7
Treball social	14	7,3	7,3	26,9
Enginyeria forestal	17	8,8	8,8	35,8
CTA	11	5,7	5,7	41,5
Comunicació, periodisme i audiovisuals	27	14,0	14,0	55,4

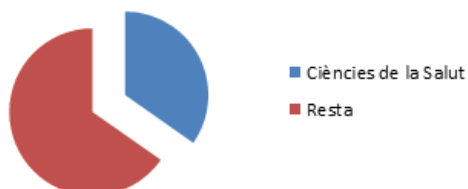
NHD	20	10,4	10,4	65,8
Infermeria	24	12,4	12,4	78,2
Medicina	23	11,9	11,9	90,2
INEFC	19	9,8	9,8	100,0
Total	193	100,0	100,0	

Taula 3. Distribució per campus universitari

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rectorat	27	14,0	14,0	14,0
ETSEA	28	14,5	14,5	28,5
Cappont	52	26,9	26,9	55,4
Ciències de la Salut	67	34,7	34,7	90,2
Centre adscrit (INEFC)	19	9,8	9,8	100,0
Total	193	100,0	100,0	

Podem constatar que tenim 67 alumnes matriculats a un grau de ciències de la salut i 126 alumnes de la resta de campus.

Taula 4. Distribució binària de l'alumnat de Ciències de la Salut i de la resta



B. Resultats globals en relació als hàbits alimentaris, socials i exercici físic

A continuació es fa l'anàlisi univariant de la resta de variables que contempla el qüestionari.

S'observa que un 50% dels estudiants inclouen assignatures relacionades amb la nutrició al seu programa acadèmic.

Taula 5. Cursar assignatures relacionades amb la nutrició

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	97	50,3	50,3	50,3
No	96	49,7	49,7	100,0
Total	193	100,0	100,0	

Només 1 dels enquestats presenta antecedents d'haver cursat NHD, per tant un 99,5% de la mostra no ha cursat aquest grau prèviament.

Taula 6. Antecedent d'haver cursat NHD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	1	,5	,5	,5
No	192	99,5	99,5	100,0
Total	193	100,0	100,0	

Podem observar que en la majoria dels casos els entrevistats són els encarregats de cuinar a casa, només en un 12% dels casos els enquestats han respòs que no cuinen mai.

Taula 7. Cuinar a casa

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sempre	88	45,6	45,6	45,6
Habitualment	82	42,5	42,5	88,1
Mai	23	11,9	11,9	100,0
Total	193	100,0	100,0	

Les enquestes indiquen que de 193 persones entrevistades, són 101 les que s'han adherit a alguna dieta en aquest darrer any, suposant més del 50% del total de la mostra.

Taula 8. Adherència a algun tipus de dieta

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	101	52,3	52,3	52,3
No	92	47,7	47,7	100,0
Total	193	100,0	100,0	

Els formularis també ens han permès conèixer que la tendència principal és l'adherència a dietes riques en proteïnes, seguit de les dietes baixes en greixos i calories que han tingut uns resultats semblants. El tipus de dieta "Altres" ha resultat ser la menys representativa.

Taula 9. Tipus de dieta

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Rica en proteïnes	41	21,2	40,6	40,6
	Baixa en greixos	23	11,9	22,8	63,4
	Baixa en calories	20	10,4	19,8	83,2
	Altres	17	8,8	16,8	100,0
	Total	101	52,3	100,0	
Perdidos	Sistema	92	47,7		
Total		193	100,0		

El 41% dels enquestats que s'han adherit a alguna dieta responen que el motiu és la voluntat de mantenir un estil de vida saludable. El 2n motiu més destacat és l'augment de massa muscular, seguidament trobem la motivació de perdre pes. La categoria "Altres" torna a ocupar el percentatge menys rellevant, escollit per 5 persones de les 100 que segueixen una dieta.

Taula 10. Motivació per seguir una dieta

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Perdre pes	26	13,5	26,0	26,0
	Augment massa muscular	28	14,5	28,0	54,0
	Salut	41	21,2	41,0	95,0
	Altres	5	2,6	5,0	100,0
	Total	100	51,8	100,0	
Perdidos	Sistema	93	48,2		
Total		193	100,0		

Els resultats indiquen que només el 21% dels alumnes que tenen adherència a dieta inclouen la supervisió d'un nutricionista o dietista titulat en la pràctica de les seves dietes.

Taula 11. Supervisió per part d'un professional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Si	21	10,9	21,0	21,0
	No	79	40,9	79,0	100,0
	Total	100	51,8	100,0	
Perdidos	Sistema	93	48,2		
Total		193	100,0		

El 79% dels individus amb adherència a dieta, afirmen que el grau d'acompliment dels seus objectius és alt i que per tant estan satisfets amb els resultats obtinguts amb la seva dieta. Només són 21 els participants que no estan satisfets amb el resultat.

Taula 12. Satisfacció amb els resultats

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Si	79	40,9	79,0	79,0
	No	21	10,9	21,0	100,0
	Total	100	51,8	100,0	
Perdidos	Sistema	93	48,2		
Total		193	100,0		

Podem observar que el 23,3% dels enquestats inclouen suplementació a les seves dietes, és a dir són 45 les persones que s'identifiquen com a consumidores d'aquests.

Taula 13. Ús de suplementes dietètics

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Si	45	23,3	23,3	23,3
	No	148	76,7	76,7	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

Els suplementes que es consumeixen amb més freqüència són els “aminoàcids i proteïnes”. Les “vitamines i els minerals” també són una de les opcions preferides per als usuaris enquestats. Les substàncies “estimulants” com la taurina o la cafeïna també es consumeixen amb freqüència, de forma individual o barrejades amb vitamines i minerals.

Taula 14. Tipologia de suplementes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Vitamines	9	4,7	20,0	20,0
	Minerals	2	1,0	4,4	24,4
	AA/Proteïnes	11	5,7	24,4	48,9
	Estimulants	4	2,1	8,9	57,8
	Altres	2	1,0	4,4	62,2
	Vitamines + Estimulants	4	2,1	8,9	71,1
	Vitamines + Minerals	6	3,1	13,3	84,4
	Vitamines + Minerals + AA	1	,5	2,2	86,7
	AA + Energètics	3	1,6	6,7	93,3
	Minerals + Estimulants	1	,5	2,2	95,6
	Vitamines + AA	1	,5	2,2	97,8
	Vitamines + Minerals + Energètics	1	,5	2,2	100,0
	Total	45	23,3	100,0	
Perdidos	Sistema	148	76,7		
Total		193	100,0		

La tendència principal és la de practicar exercici físic “sempre”, seguit de la categoria “habitualment” i “ocasionalment”. Tan sols un 9,9% dels enquestats no realitzen exercici físic “mai”.

Taula 15. Pràctica d'exercici físic

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Sempre	69	35,8	35,9	35,9
	Habitualment	58	30,1	30,2	66,1
	Ocasionalment	46	23,8	24,0	90,1
	Mai	19	9,8	9,9	100,0
	Total	192	99,5	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,5		
Total		193	100,0		

En un 62% dels casos els reclutats realitzen exercici físic per al “manteniment d'un estil de vida saludable”, a continuació trobem els motius “altres” i “augment de massa

muscular” com a motius secundaris. La motivació de “perdre pes” és la menys significativa.

Taula 16. Motiu de l' exercici físic

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Perdre pes	18	9,3	9,3	9,3
Augment massa muscular	27	14,0	14,0	23,3
Salut	119	61,7	61,7	85,0
Altres	29	15,0	15,0	100,0
Total	193	100,0	100,0	

C. Anàlisi dels resultats en relació al campus i/o titulació

Taula 17. Adherència a algun tipus de dieta per campus

			Adherència a algun tipus de dieta		Total
			Si	No	
Campus universitari	Rectorat	Recuento	15	12	27
		% dentro de Campus universitari	55,6%	44,4%	100,0%
	ETSEA	Recuento	10	18	28
		% dentro de Campus universitari	35,7%	64,3%	100,0%
	Cappont	Recuento	33	19	52
		% dentro de Campus universitari	63,5%	36,5%	100,0%
	Ciències de la Salut	Recuento	31	36	67
		% dentro de Campus universitari	46,3%	53,7%	100,0%
	Centre adscrit (INEFC)	Recuento	12	7	19
		% dentro de Campus universitari	63,2%	36,8%	100,0%
Total	Recuento		101	92	193
	% dentro de Campus universitari		52,3%	47,7%	100,0%

Observem que els campus de cappont i del centre adscrit (INEFC) són els que inclouen un nombre més rellevant d'estudiants amb adherència a algun tipus de dieta. El campus ETSEA resulta el menys representatiu amb un 35,7% d'estudiants amb adherència a algun tipus de dieta.

Taula 18. Test X^2 d'adherència a algun tipus de dieta per campus

	Valor	df	Significació asintòtica
Chi-cuadrado de Pearson	7,674 ^a	4	,104
Razón de verosimilitud	7,753	4	,101
Asociación lineal por lineal	,127	1	,722
N de casos válidos	193		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 9,06.

El test X^2 indica que no hi ha diferències estadísticament significatives.

Taula 19. Tipologia de dieta per campus

Campus	Rectorat	Recuento	Tipus de dieta				Total
			Rica en proteïnes	Baixa en greixos	Baixa en calories	Altres	
Campus universitari	Rectorat	Recuento	7	4	4	0	15
		% dentro de Campus universitari	46,7%	26,7%	26,7%	0,0%	100,0%
	ETSEA	Recuento	3	3	4	0	10
		% dentro de Campus universitari	30,0%	30,0%	40,0%	0,0%	100,0%
	Cappont	Recuento	14	9	4	6	33
		% dentro de Campus universitari	42,4%	27,3%	12,1%	18,2%	100,0%
	Ciències de la Salut	Recuento	8	7	6	10	31
		% dentro de Campus universitari	25,8%	22,6%	19,4%	32,3%	100,0%
	Centre adscrit (INEFC)	Recuento	9	0	2	1	12
		% dentro de Campus universitari	75,0%	0,0%	16,7%	8,3%	100,0%
Total		Recuento	41	23	20	17	101
		% dentro de Campus universitari	40,6%	22,8%	19,8%	16,8%	100,0%

La tipologia de dieta més representativa per al centre adscrit, campus rectorat i cappont és la “rica en proteïnes”. El centre adscrit (INEFC) té un 75% d’adhesió al tipus de dieta “rica en proteïnes”. Els estudiants del campus ETSEA són els que més s’adhereixen a la tipologia “baixa en calories”. La tipologia “altres” és la més escollida per els estudiants del campus ciències de la salut.

Taula 20. Test X² de tipologia de dieta per campus

	Valor	df	Significació asintòtica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	21,570 ^a	12	,043
Razón de verosimilitud	26,864	12	,008
Asociación lineal por lineal	,656	1	,418
N de casos válidos	101		

a. 11 casillas (55,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,68.

El test X^2 indica que hi ha diferències estadísticament significatives ja que la tipologia “rica en proteïnes” és la més escollida entre els estudiants de la majoria de campus. En el cas del centre adscrit (INEFC) observem una adherència molt superior a la de la resta de campus.

Taula 21. Adherència a algun tipus de dieta per titulacions

			Adherència a algun tipus de dieta		
			Si	No	Total
Grau o titulació	Dret	Recuento	21	8	29
		% dentro de Grau o titulació	72,4%	27,6%	100,0%
	Enginyeria informàtica	Recuento	3	6	9
		% dentro de Grau o titulació	33,3%	66,7%	100,0%
	Treball social	Recuento	9	5	14
		% dentro de Grau o titulació	64,3%	35,7%	100,0%
	Enginyeria forestal	Recuento	7	10	17
		% dentro de Grau o titulació	41,2%	58,8%	100,0%
	CTA	Recuento	3	8	11
		% dentro de Grau o titulació	27,3%	72,7%	100,0%
	Comunicació, periodisme i audiovisuals	Recuento	15	12	27
		% dentro de Grau o titulació	55,6%	44,4%	100,0%
	NHD	Recuento	4	16	20
		% dentro de Grau o titulació	20,0%	80,0%	100,0%
	Infermeria	Recuento	14	10	24
		% dentro de Grau o titulació	58,3%	41,7%	100,0%
	Medicina	Recuento	13	10	23
		% dentro de Grau o titulació	56,5%	43,5%	100,0%
	INEFC	Recuento	12	7	19
		% dentro de Grau o titulació	63,2%	36,8%	100,0%
Total		Recuento	101	92	193

% dentro de Grau o titulació	52,3%	47,7%	100,0%
------------------------------	-------	-------	--------

Observem que un 72,4% dels estudiants de “dret” presenten adherència a dieta, essent la titulació amb un nombre més representatiu. Les titulacions “treball social” i “INEFC” presenten més d’un 60% d’estudiants amb adherència a algun tipus de dieta. Els graus “enginyeria informàtica”, “enginyeria forestal”, “CTA”, “comunicació PA”, “infermeria” i “medicina” acullen entre el 27,3% i el 56,5% d’estudiants amb adherència a algun tipus de dieta. La titulació “NHD” és la que presenta un nombre menys rellevant d’estudiants amb adherència a dieta.

Taula 22. Test X^2 d’adherència a algun tipus de dieta per titulacions

	Valor	df	Significació asintòtica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,304 ^a	9	,016
Razón de verosimilitud	21,127	9	,012
Asociación lineal por lineal	,413	1	,520
N de casos válidos	193		

a. 2 casillas (10,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,29.

El test X^2 mostra diferències estadísticament significatives. Trobem un contrast notable entre l’adherència a dieta entre els estudiants de dret (72,4%) i els estudiants de NHD (20%).

Taula 23. Tipologia de dieta per titulacions

Grau o titulació	Dret		Tipus de dieta				Total
			Rica en proteïnes	Baixa en greixos	Baixa en calories	Altres	
		Recuento	9	7	0	5	21
		% dentro de Grau o titulació	42,9%	33,3%	0,0%	23,8%	100,0%
	Enginyeria informàtica	Recuento	2	0	1	0	3
		% dentro de Grau o titulació	66,7%	0,0%	33,3%	0,0%	100,0%
	Treball social	Recuento	3	2	3	1	9
		% dentro de Grau o titulació	33,3%	22,2%	33,3%	11,1%	100,0%
	Enginyeria forestal	Recuento	2	3	2	0	7
		% dentro de Grau o titulació	28,6%	42,9%	28,6%	0,0%	100,0%
	CTA	Recuento	1	0	2	0	3
		% dentro de Grau o titulació	33,3%	0,0%	66,7%	0,0%	100,0%
	Comunicació, periodisme i audiovisuals	Recuento	7	4	4	0	15
		% dentro de Grau o titulació	46,7%	26,7%	26,7%	0,0%	100,0%
	NHD	Recuento	1	1	0	2	4
		% dentro de Grau o titulació	25,0%	25,0%	0,0%	50,0%	100,0%
	Infermeria	Recuento	1	4	4	5	14
		% dentro de Grau o titulació	7,1%	28,6%	28,6%	35,7%	100,0%
	Medicina	Recuento	6	2	2	3	13
		% dentro de Grau o titulació	46,2%	15,4%	15,4%	23,1%	100,0%
	INEFC	Recuento	9	0	2	1	12
		% dentro de Grau o titulació	75,0%	0,0%	16,7%	8,3%	100,0%
Total		Recuento	41	23	20	17	101
		% dentro de Grau o titulació	40,6%	22,8%	19,8%	16,8%	100,0%

Els estudiants de les titulacions “dret”, “enginyeria informàtica”, “treball social”, “comunicació PA”, “medicina”, i “INEFC” escullen la tipologia “rica en proteïnes” com

a dieta de preferència. Els alumnes “d’enginyeria forestal” s’adhereixen al tipus de dieta “baixa en greixos”, mentre que els estudiants de la titulació “CTA” prefereixen la “baixa en calories. La tipologia “altres” és la més escollida pels estudiants de “NHD” i “infermeria”.

Taula 24. Test X^2 de tipologia de dieta per titulacions

	Valor	df	Significació asintòtica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	38,402 ^a	27	,072
Razón de verosimilitud	49,909	27	,005
Asociación lineal por lineal	,117	1	,733
N de casos válidos	101		

a. 36 casillas (90,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,50.

El test X^2 no mostra diferències estadísticament significatives, però podem destacar la superioritat del tipus de dieta “rica en proteïnes” respecte la resta de tipologies.

Taula 25. Supervisió professional per titulacions

			Supervisió per part d'un professional		Total
			Si	No	
Grau o titulació	Dret	Recuento	3	18	21
		% dentro de Grau o titulació	14,3%	85,7%	100,0%
	Enginyeria informàtica	Recuento	0	3	3
		% dentro de Grau o titulació	0,0%	100,0%	100,0%
	Treball social	Recuento	2	7	9
		% dentro de Grau o titulació	22,2%	77,8%	100,0%
	Enginyeria forestal	Recuento	0	6	6
		% dentro de Grau o titulació	0,0%	100,0%	100,0%
	CTA	Recuento	3	0	3
		% dentro de Grau o titulació	100,0%	0,0%	100,0%
	Comunicació,	Recuento	2	13	15

	periodisme i audiovisuals	% dentro de Grau o titulació	13,3%	86,7%	100,0%
	NHD	Recuento	1	3	4
		% dentro de Grau o titulació	25,0%	75,0%	100,0%
	Infermeria	Recuento	2	12	14
		% dentro de Grau o titulació	14,3%	85,7%	100,0%
	Medicina	Recuento	5	8	13
		% dentro de Grau o titulació	38,5%	61,5%	100,0%
	INEFC	Recuento	3	9	12
		% dentro de Grau o titulació	25,0%	75,0%	100,0%
Total		Recuento	21	79	100
		% dentro de Grau o titulació	21,0%	79,0%	100,0%

Observem que el grau “CTA” compta amb un 100% de supervisió professional dels estudiants que s’adhereixen a algun tipus de dieta. Els estudiants de les titulacions de “dret”, “treball social”, “comunicació PA”, “NHD”, “infermeria”, “Medicina” i “INEFC” oscil·len entre un 13,3% i un 38,5% de supervisió professional. Els estudiants dels graus “enginyeria informàtica” i “enginyeria forestal” no compten amb la supervisió d’un professional en ningun dels casos.

Taula 26. Test X^2 de supervisió professional per titulacions

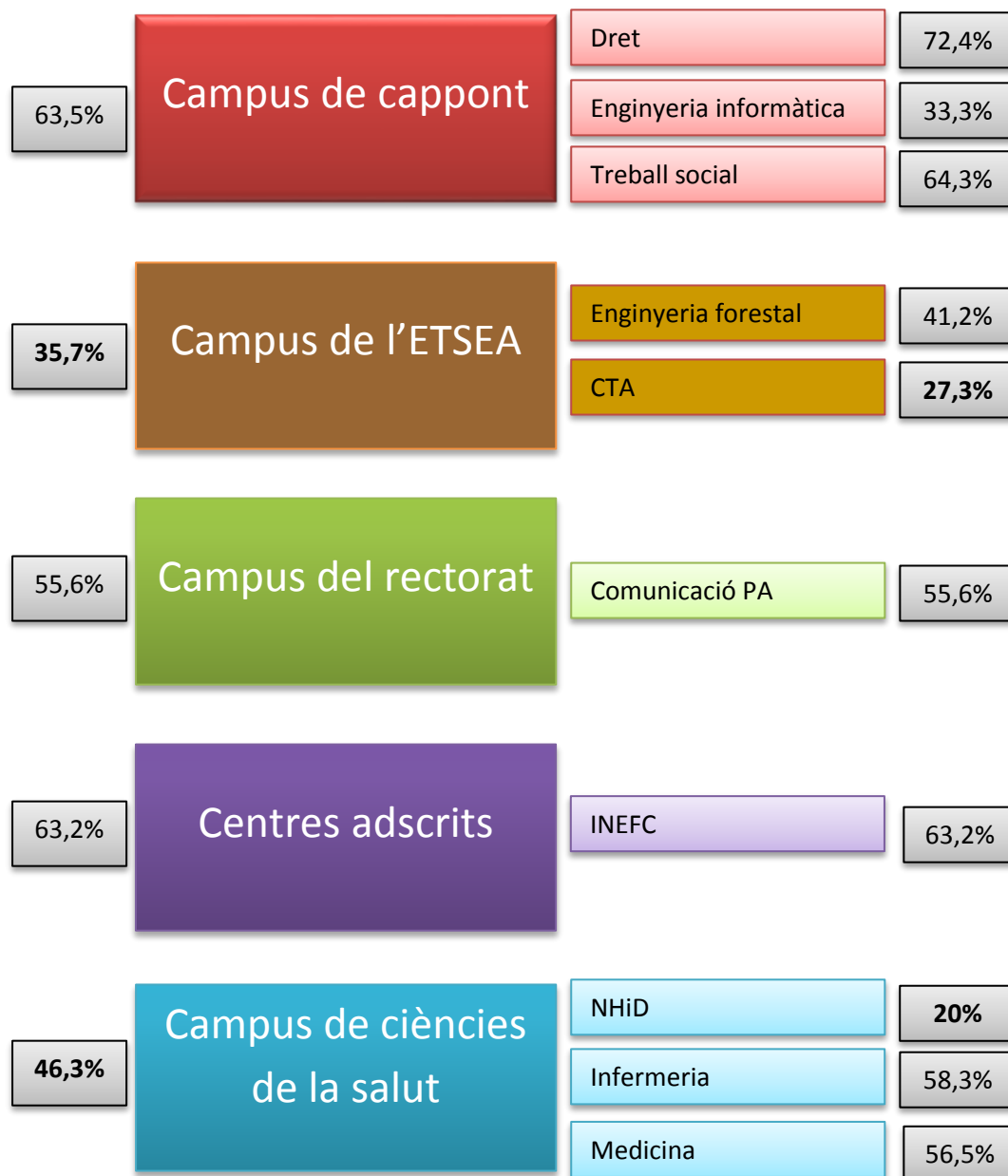
	Valor	df	Significació (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,712 ^a	9	,039
Razón de verosimilitud	17,450	9	,042
Asociación lineal por lineal	1,552	1	,213
N de casos válidos	100		

a. 14 casillas (70,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,63.

El test X^2 mostra diferències estadísticament significatives, ja que observem un contres important entre el grau “enginyeria informàtica” (0%) i “enginyeria forestal” (0%) respecta la titulació “CTA” (100%). Observem que un 79% dels individus no compta amb supervisió professional.

D. Taula resum d'adherència a dieta per campus i/o titulacions

Gràfic 3. prevalença de l'adherència per campus i titulació



E. Comparació de grups: ciències de la salut vs resta

Taula 27. Adherència a dieta, ciències de la salut vs resta

			Ciències de la salut versus resta		Total
			Resta de campus	Ciències de la salut	
Adherència a algun tipus de dieta	Si	Recuento	70	31	101
		% dentro de Ciències de la salut versus resta	55,6%	46,3%	52,3%
	No	Recuento	56	36	92
		% dentro de Ciències de la salut versus resta	44,4%	53,7%	47,7%
Total	Recuento		126	67	193
	% dentro de Ciències de la salut versus resta		100,0%	100,0%	100,0%

Observem que un 46,3% dels estudiants amb adherència a dieta pertanyen al campus de ciències de la salut, per tant la resta de campus suposa un 55,6% del total dels alumnes amb adherència a dieta.

Taula 28. Test X^2 d'adherència a dieta, ciències de la salut vs resta

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,512 ^a	1	,219		
Corrección de continuidad ^b	1,163	1	,281		
Razón de verosimilitud	1,512	1	,219		
Prueba exacta de Fisher				,230	,140
Asociación lineal por lineal	1,504	1	,220		
N de casos válidos	193				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 31,94.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

El test X^2 no mostra diferències estadísticament significatives ja que ambdós grups es situen al voltant del 50%. Per tant tenen una proporció semblant d'estudiants amb adherència a algun tipus de dieta.

Taula 29. Tipologia de dieta, ciències de la salut vs resta

			Tipus de dieta				Total
			Rica en proteïnes	Baixa en greixos	Baixa en calories	Altres	
Ciències de la salut versus resta	Resta de campus	Recuento	33	16	14	7	70
		Recuento esperado	28,4	15,9	13,9	11,8	70,0
		% dentro de Tipus de dieta	80,5%	69,6%	70,0%	41,2%	69,3%
	Ciències de la salut	Recuento	8	7	6	10	31
		Recuento esperado	12,6	7,1	6,1	5,2	31,0
		% dentro de Tipus de dieta	19,5%	30,4%	30,0%	58,8%	30,7%
	Total	Recuento	41	23	20	17	101
		Recuento esperado	41,0	23,0	20,0	17,0	101,0
		% dentro de Tipus de dieta	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

La tipologia de dieta “altres” és la més escollida entre els estudiants de ciències de la salut, mentre que en el cas de la resta de campus la dieta “rica en proteïnes” és la més representativa. Les tipologies “baixa en greixos” i “baixa en calories” presenten una tendència similar entre els 2 grups.

Taula 30. Test X^2 de tipologia de dieta, ciències de la salut vs resta

	Valor	df	Significació asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,739 ^a	3	,033
Razón de verosimilitud	8,349	3	,039
Asociación lineal por lineal	7,175	1	,007
N de casos válidos	101		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,22.

El test X^2 mostra diferències estadísticament significatives entre ambdós grups, pel contrast entre la preferència de dieta tipus “altres” dels estudiants de ciències de la salut i la tipologia “rica en proteïnes” preferida per la resta de campus.

Taula 31. Supervisió professional, ciències de la salut vs resta

			Ciències de la salut versus resta		Total
			Resta de campus	Ciències de la salut	
Supervisió per part d'un professional	Si	Recuento	13	8	21
		% dentro de Supervisió per part d'un professional	18,84%	25,8%	21%
	No	Recuento	56	23	79
		% dentro de Supervisió per part d'un professional	70,9%	29,1%	100,0%
		Recuento	69	31	100
		% dentro de Supervisió per part d'un professional	69,0%	31,0%	100,0%

Un 25,8% dels estudiants del campus de ciències de la salut compten amb la supervisió d'un professional, mentre que els estudiants de la resta de campus només tenen supervisió professional en un 18,88% dels casos.

Taula 32. Test X^2 de supervisió professional, ciències de la salut vs resta

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,626 ^a	1	,429		
Corrección de continuidad ^b	,276	1	,599		
Razón de verosimilitud	,609	1	,435		
Prueba exacta de Fisher				,437	,295
Asociación lineal por lineal	,619	1	,431		
N de casos válidos	100				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6,51.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

El test X^2 no mostra diferències estadísticament significatives, tot i que es destaca la superioritat de supervisió dels estudiants de ciències de la salut.

8.DISCUSSIÓ

8.1 Consideració prèvia

Durant el treball de camp es van repartir un total de 212 enquestes, d'aquestes se'n van decidir excloure 19 per irregularitats en l'emissió de respostes. Es possible que aquestes irregularitats a l'hora de contestar el qüestionari estiguessin motivades per una falta de motivació a l'hora de participar, ja que les respostes per part d'aquests enquestats guarden un to burlesc i per tant no poden atribuir-se a un error de comprensió lectora.

En la mostra estudiada hi ha un 60% de noies, per tant parlem d'una mostra majoritàriament femenina. Dada concordant amb el fet que la majoria dels graus escollits acullen un nombre superior de noies a les llistes d'alumnes matriculats, principalment en les titulacions pertanyents al campus de Ciències de la Salut. Aquesta desigualtat en la participació entre nois i noies també podria relacionar-se amb l'existència de diferències entre l'assistència a classe d'ambdós grups (les noies acostumen a ser més regulars pel que fa a l'assistència).

L'IMC és una raó matemàtica que obtenim al relacionar el pes i l'alçada d'un individu. Tot i que no calcula la grassa corporal de manera directa ens permet estimar l'estat nutricional de la persona. S'observa que la mitjana de l'IMC dels enquestats és de 22,5 i per tant els posiciona en una situació de normo pes.

El campus de Ciències de la salut representa el 34,7% del total dels participants ja que és l'únic dels campus al que s'han escollit 3 graus per a la investigació.

S'observa que les titulacions amb més aflluència de participants són "dret" i "comunicació PA", d'altra banda els graus "enginyeria informàtica" i "CTA" són els que presenten un nombre inferior de participants. Aquest contrast podria explicar-se amb el nombre d'estudiants que es matriculen en cada grau ja que les titulacions "dret" i "comunicació PA" acullen un nombre d'alumnes inscrits superior a la de la resta de graus de la mostra a estudi.

S'observa que un 50% de l'alumnat enquestat ha cursat assignatures del camp de la nutrició, concretament els estudiants de Medicina, Infermeria, NHD, INEFC i CTA. Només en un 0,5% dels casos els estudiants han presentat antecedents d'haver cursat el grau de Nutrició humana i dietètica amb anterioritat. Si es té en compte que la mitjana d'edat dels enquestats és de 21,85 anys s'explica que siguin pocs els alumnes que han tingut l'opció de cursar un altre grau prèviament.

Els resultats mostren que la majoria dels enquestats són els encarregats de cuinar a casa, fet atribuïble a que un gran nombre d'estudiants de la UdL viuen en pisos d'estudiants o fora de la llar familiar. Els estudiants que viuen al domicili familiar podrien tenir uns hàbits alimentaris diferents als de la resta de la família i això podria obligar-los a tenir-se que ocupar de l'elaboració dels seus propis àpats.

Donant resposta a un dels objectius principals de la investigació, es manifesta que més del 50% dels enquestats s'han adherit a algun tipus de dieta durant el darrer any suposant 1 de cada 2 subjectes estudiats, per tant s'observa que es supera amb escreix la tendència de l'estudi de referència(14) que afirmava que un 33,7% dels espanyols han tingut adherència a dieta en alguna ocasió.

Sovint és fàcil relacionar la tipologia de dieta que es duu a terme amb el motiu/objectiu que es pretén aconseguir amb el seguiment d'aquestes pautes alimentàries.

Els objectius secundaris d'aquest estudi pretenen analitzar les tipologies de dieta més comunes i les motivacions que poden animar als joves a seguir-les, ja que ens trobem en una societat en la que es valora la salut i l'aspecte físic de les persones i es rep la influència a través d'internet, televisió, revistes etc. Els resultats mostren que el motiu principal d'adhesió a dieta és la voluntat de mantenir un estil de vida saludable. En segon lloc s'observa que el motiu més rellevant és l'augment de la massa muscular, que es relaciona amb la tipologia de dieta més escollida pels reclutats, la "rica en proteïnes". Actualment una de les preocupacions que desperten més interès en l'àmbit de l'alimentació és l'augment de les dietes hiperproteiques que cada vegada es fa més notable entre la població jove. El seguiment d'aquestes dietes de manera prolongada pot derivar en patologies hepàtiques, renals i òsses.

Les dietes “baixa en greixos” i la “baixa en calories” es situen al voltant d’un 20%, i es relacionen amb el 26% dels participants que manifesten una voluntat de perdre pes com a motiu d’inici de la dieta. En els darrers anys s’han plantejat moltes dietes baixes en greixos i calories, que desgraciadament tenen més en compte el lucre econòmic que la salut dels usuaris, com per exemple les dietes “detox”. És important recordar que s’ha d’aportat una quantitat de kcal proporcional a l’estil de vida que es manté, per assegurar el correcte funcionament de les funcions de l’organisme. La creença popular de que els greixos són dolents ja es comença a matisar i dona pas a propostes que inclouen aliments rics en greixos saludables a les dietes.

L’adhesió a dietes “riques en proteïna”, “baixa en greixos”, “baixa en calories” i “altres” no suposen un perill per a la salut si es tenen en compte els requeriments energètics i es planifiquen de manera adequada i personalitzada. D’aquesta manera s’introdueix un dels objectius secundaris de l’estudi que pretén estimar la prevalença d’enquestats que compten amb la supervisió d’un professional de la salut format en l’àmbit de la nutrició, com són els nutricionistes i dietistes. És per això que els resultats dels qüestionaris ens conviden a pensar que molts dels participants de l’estudi que s’adhereixen a dietes podrien estar posant en risc la seva salut ja que s’observa que solament el 21% dels participants que segueixen una dieta disposen de la supervisió d’un especialista titulat. Per tant es pot constatar que de 100 alumnes adherits a dieta són 79 els que no segueixen les pautes d’un professional. Això fa plantejar-se que gairebé un 80% de la mostra a estudi poden estar seguint dietes que no garanteixen la salut de l’usuari, extretes d’internet o de fonts no fiables.

S’observa que gairebé un 80% dels individus enquestats amb adherència a dieta estan satisfets amb els resultats. Això planteja un missatge contradictori ja que la majoria dels enquestats no disposen de supervisió professional però d’altra banda estan satisfets amb els resultats, per tant destacarem que la percepció de la satisfacció és totalment subjectiva i no hi ha un criteri tècnic per quantificar-la.

El 23% dels reclutats afirmen que consumeixen suplementes dietètics. Els “aminoàcids” i les “proteïnes” són els de major preferència pels enquestats, “vitamines” i “minerals” són la segona opció més escollida, seguidament trobem les substàncies de tipus “estimulants” com són la cafeïna i la taurina. Sense dubte ens trobem davant d’una tendència en augment ja que aquests productes poden trobar-se anunciats a la televisió,

internet o en botigues especialitzades en la majoria de localitats. En aquest darrer any els suplementes dietètics fins i tot han expandit el seu mercat a les grans superfícies, podent-los localitzar en supermercats com “mercadona”, “Dia” etc. on no es disposa de personal qualificat per a la seva venda o assessorament. Això ens demostra que es necessita actualitzar la llei per tal de que es contemplin els professionals de la salut com a figura indispensable per a l’assessorament en la venda de suplementes dietètics, per tal de tenir una legislació que vetlli per la salut i benestar dels usuaris.

En quan a la pràctica d’exercici físic s’observa que l’opció “sempre” suposa un 36%. Només un 9,8 dels enquestats responen que no tenen l’hàbit de practicar exercici físic “mai”. Per tal de comprendre els hàbits alimentaris de la població a estudi es planteja una relació entre la pràctica d’exercici físic i l’adherència a algun tipus de dieta, ja que la pràctica continuada d’exercici suposa un augment dels requeriments nutricionals així com una distribució de macro nutrients diferents a la d’una persona sedentària.

S’observa que la motivació principal per a la pràctica d’esport és el “manteniment d’un estil de vida saludable”, coincidint amb el motiu més simbòlic de l’apartat “motiu pel que es fa dieta”. Es constata que l’opció “perdre pes” suposa el motiu d’exercici menys escollit pels enquestats coincidint amb el motiu menys representatiu d’adherència a dieta.

Es constata que els campus amb una adherència a dieta més representativa són “cappont” i “centre adscrit INEFC”. Els alumnes del “centre adscrit INEFC” inclouen assignatures relacionades amb l’exercici físic i la nutrició al seu calendari acadèmic i es relaciona amb que un 62,3% dels seus estudiants s’adhereixin a dietes. Contràriament els estudiants del campus “dret” no inclouen assignatures d’aquesta tipologia a les seves classes. Els campus “ETSEA” i “ciències de la salut” són els que presenten una menor adherència a dietes.

La tipologia de dieta “rica en proteïnes” presenta uns valors d’adherència superiors als de la resta. Els alumnes del campus “centre adscrit INEFC” que segueixen una dieta escullen en un 75% dels casos la tipologia “rica en proteïnes” essent la dieta de preferència. Els alumnes del campus “rectorat” i cappont” també prefereixen aquest tipus de dieta. Es relaciona la superioritat de la tipologia “rica en proteïnes” amb l’objectiu “augment de massa muscular” i la “pràctica continuada d’exercici físic”.

S'observa un contrast notable entre l'adherència a dieta per titulacions, essent “dret” amb un 75% dels estudiants el grau amb major adherència i “NHiD” amb un 20% la titulació amb una adherència menys representativa. Es planteja la teoria de que els alumnes de “NHiD” al rebre la influència dels estudis de grau disposen dels recursos suficients per a mantenir uns hàbits alimentaris saludables i no necessiten adherir-se a dietes.

Els estudiants de la titulació “CTA” que s'adhereixen a dietes compten amb un 100% de supervisió professional, essent l'únic grau de l'estudi en el que es supera el 50% d'alumnes amb supervisió. Es contempla la teoria de que el fet de cursar assignatures relacionades amb la nutrició al seu programa acadèmic pugui propiciar aquesta conducta de responsabilitat que els fa evitar adherir-se a dietes sense la supervisió d'un professional. D'altra banda es destaca que la mostra d'estudiants de “CTA” és d'11 participants on només 3 dels individus s'adhereixen a dietes, essent la titulació amb menys enquestats.

Les titulacions “enginyeria informàtica” i “enginyeria forestal” mostren que cap dels seus alumnes disposa de supervisió professional. Tenint en compte que entre un 30% i un 40% dels alumnes enquestats que estudien una enginyeria s'adhereixen a dietes es resol que són el col·lectiu menys sensibilitzat amb el tema. Es planteja la relació entre no cursar assignatures relacionades amb la nutrició i no tenir supervisió professional.

Un dels objectius secundaris més ambiciosos de la investigació és comprovar si s'observen diferències de comportament significatives entre els estudiants de ciències de la salut i la resta. S'observa que els estudiants del campus de ciències de la salut s'adhereixen un 9,3% menys a dietes que la resta, pel que es contempla que la diferència entre ambdós grups pugui recaure en que els estudiants de ciències tenen assimilats uns hàbits alimentaris de major qualitat.

Els estudiants de ciències mostren preferència per la dieta “altres” mentre que la resta s'adhereix a la tipologia “rica en proteïnes”. El coneixement de les patologies associades a les dietes hiperproteiques pot ser el responsable d'aquest contrast entre grups. Es conclou la discussió afirmant que els estudiants de ciències de la salut compten amb la supervisió d'un professional en un 7,4% més dels casos que la resta de campus, per tant es proposa la influència dels estudis com a motiu més tangible.

9.CONCLUSIONS

- 1- La prevalença d'adherència a algun tipus de dieta, supera la de la població general i es situa al voltant d'un 50%.
- 2- La tipologia de dieta més comuna és la rica en proteïnes.
- 3- El motiu principal pel que es fa dieta és el manteniment de la salut i la voluntat de gaudir d'un estil de vida saludable.
- 4- De forma global no hi ha supervisió professional, ni pel que fa als estudiants de ciències de la salut ni els de la resta de campus.
- 5- Els subjectes que s'adhereixen a dieta generalment estan satisfets amb resultats i beneficis que els comporta.
- 6- Els estudiants de ciències de la salut tenen menys adherència a dieta i més supervisió professional que la resta de campus i prefereixen la tipologia de dieta "altres" que la "rica en proteïnes" preferida per la resta de campus.
- 7- Els campus de cappon i centre adscrit (INEFC) són els que tenen major adherència a dieta. El campus d'ETSEA i ciències de la salut són els que menys adherència presenten.
- 8- Les titulacions dret i INEFC són les que presenten major adherència a dieta, NHID i CTA són les titulacions que menys.

En relació a la hipòtesi es conclou que:

- Els estudiants universitaris tenen una adherència superior a dietes a la de la població general.
- Els estudiants de ciències de la salut tenen una adherència menor a la resta d'estudiants.

10.BIBLIOGRAFIA

1. Majem L, Román B, Bartrina J. Alimentación y nutrición. Inf SESPAS [Internet]. 2002 [cited 2018 Jun 30];8:131–54. Available from: <http://sespas.es/informe2002/cap08.pdf>
2. Durá T, Castroviejo Gandarias A. Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. Nutr Hosp. 2011;26(3):602–8.
3. Vio F, Albala C, Crovetto M. Promoción de salud en la transición epidemiológica. Rev Chil Nutr [Internet]. 2000;27(1):21–9. Available from: <http://pesquisa.bvsa.org/portal/resource/pt/lil-270969>
4. Atalah E. epidemiología de la obesidad. Rev medica Clin [Internet]. 2012;23(2):117–23. Available from: https://ac.els-cdn.com/S0716864012702870/1-s2.0-S0716864012702870-main.pdf?_tid=ec0166ba-e5e0-43b4-9f5d-3c9ee7f7e6da&acdnat=1530383876_849991912674153b978170775202a83f
5. Busdiecker S, Castillo C, Salas I. cambios en los hábitos de alimentación: una visión antropológica. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2000;71(1). Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000100003
6. Troncoso P C, Amaya P JP. Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios. Rev Chil Nutr [Internet]. 2009;36(4):1090–7. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005&lng=en&nrm=iso&tlng=en
7. Aránguiz HA, García VG, Rojas SD, Salas CB, Martínez RR, Mac Millan NK. Estudio Descriptivo, Comparativo Y Correlacional Del Estado Nutricional Y Condición Cardiorrespiratoria En Estudiantes Universitarios De Chile Descriptive, Comparative and Correlational Study of Nutritional and Cardio-Respiratory Condition of Chilean Univ. Rev Chil Nutr [Internet]. 2010;37(1):70–8. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182010000100007&lng=en&nrm=iso&tlng=en
8. López E MÁ. Etapas Del Cambio Conductual Ante La Ingesta De Frutas Y Verduras, Control De Peso Y Ejercicio Físico De Estudiantes De La Universidad Del Desarrollo, Sede Concepción, Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2008;35(3):215–24. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-

75182008000300007&lng=en&nrm=iso&tlng=en

9. MacMahon S, Baigent C, Duffy S, Rodgers A, Tominaga S, Chambless L, et al. Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: Collaborative analyses of 57 prospective studies. *Lancet* [Internet]. Elsevier Ltd; 2009;373(9669):1083–96. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60318-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60318-4)
10. L R, C T. Eating behavior and eating disorders in obesity. *Ther Umschau*. 2013;70(2):81–4.
11. Behar R. La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Rev Chil Neuropsiquiatr* [Internet]. Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía; 2010 [cited 2018 Jun 30];48(4):319–34. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272010000500007&script=sci_arttext
12. Durán AS, Rodríguez M del P, Record CJ, Barra RR, Olivares HR, Tapia AA, et al. Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2013;40(1):26–32. Available from: www.foroaps.org/files/1340ad86707f80da800b750a285777ea.pdf
13. Guillén F, Castro J, Guillén M. Revista de Psicología del Deporte. *Rev Psicol del Deport* [Internet]. Universitat de les Illes Balears, Servei de Publicacions; 2007 Dec 1 [cited 2018 Jun 30];6(2):91–109. Available from: <http://www.rpd-online.com/article/view/461>
14. Acierto. 5 millones de españoles a dieta [Internet]. INE. 2016 [cited 2018 Jun 30]. Available from: <https://www.acierto.com/prensa/5-millones-espanoles-a-dieta.html>
15. Bartrina JA. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable [Internet]. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Archivos Latinoamericanos de Nutrición; 2007 [cited 2018 Jun 30]. 313-315 p. Available from: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002
16. Naclerio F. Utilización de las Proteínas y Aminoácidos como Suplementos o Integradores Dietéticos. *PubliCE Stand* [Internet]. 2007;1–15. Available from: <http://www.sobrentrenamiento.com/CurCE/Simposios/Download/ER1-ENTRENAMIENTO-FUERZA-PROTEINAS-AMINOACIDOS.pdf>
17. Behar R, Arriagada M, Casanova D. Trastornos de la conducta alimentaria y

- trastornos afectivos: un estudio comparativo. *Rev Medica Chil* [Internet]. 2005;133:1407–14. Available from: C:\Users\Alba\Downloads\Trastornos_de_la_conducta_alimentaria_y_trastornos.pdf
18. Lopez-Azpiazu I, Sanchez-Villegas A, Johansson L, Petkeviciene J, Prattala R, Martinez-Gonzalez MA. Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. *J Hum Nutr Diet* [Internet]. Wiley/Blackwell (10.1111); 2003 Oct [cited 2018 Jun 30];16(5):349–64. Available from: <http://doi.wiley.com/10.1046/j.1365-277X.2003.00466.x>
 19. Cavadini C, Decarli B, Grin J, Narring F, Michaud PA. Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2000 Mar [cited 2018 Jun 30];54(1):16–20. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10805033>
 20. Rockwell MS, Nickols-Richardson SM, Thye FW. Nutrition Knowledge, Opinions, and Practices of Coaches and Athletic Trainers at a Division I University. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [Internet]. 2001;11(2):174–85. Available from: <http://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/ijsnem.11.2.174>
 21. Durán S, Valdés P, Godoy A, Herrera T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2014;41(3):251–9. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en
 22. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp*. 2006;21(4):466–73.

11. ANNEX

Annex 1



Treball de fi de grau

Estudi de prevalença sobre adherència a dietes en població universitària Qüestionari

Informació prèvia

Enquesta anònima, auto administrada, dirigida a l'estudiantat de la Universitat de Lleida que cursa l'últim any de grau del curs acadèmic 2017-2018, que contempla dades demogràfiques, socials i hàbits relacionats amb l'alimentació i la salut (Treball de camp del TFG d'Albert Alonso Giró, alumne de 4rt de Nutrició Humana i Dietètica).

Marcar la resposta escollida amb una (x)

Escriure la informació a l'espai habilitat (____) quan sigui necessari.

Dades personals

Edat: ____ Anys

Sexe: ☐ Home ☐ Dona

Pes: ____ Kg

Alçada: ____ m

Estudis de grau

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dret | <input type="checkbox"/> Ciència i tecnologia dels aliments |
| <input type="checkbox"/> Enginyeria informàtica | <input type="checkbox"/> Comunicació, periodisme i audiovisuals |
| <input type="checkbox"/> Treball social | <input type="checkbox"/> Nutrició humana i dietètica |
| <input type="checkbox"/> Enginyeria forestal | <input type="checkbox"/> Infermeria |
| | <input type="checkbox"/> Medicina |
| | <input type="checkbox"/> INEFC |

Has cursat el grau de Nutrició humana i dietètica anteriorment? Si ☐ No ☐

Hàbits alimentaris i socials

Cuines a casa?

☐ Sempre ☐ Habitualment ☐ Mai

Aquest darrer any has seguit alguna dieta? ☐ Si ☐ No

Aquest darrer any has seguit alguna dieta? ☐ Si ☐ No

Tipus de dieta

- ☐ Rica en proteïnes ☐ Baixa en calories
☐ Baixa en greixos ☐ Altres (celiaquia, gluten, diabetis, hipertensió, ELL...)

Motiu de la dieta

- ☐ Perdre pes ☐ Salut (mantenir un estil de vida saludable)
☐ Augment massa muscular ☐ Altres (patologies que ho requereixen) _____

La dieta està supervisada per un professional de la salut?(Nutricionista, dietista...) ☐ Si ☐ No

Estàs satisfet amb els resultats que as obtingut seguint aquesta dieta? ☐ Si ☐ No

Utilitzes suplementes dietètics? ☐ Si ☐ No

Quins suplementes utilitzes?

- ☐ Vitamines (multivitàmics, B12, C...) ☐ Aminoàcids/proteïnes ☐ Energètics (hidrats de carboni)
☐ Minerals (calcí, ferro, magnesi...) ☐ Estimulants (cafeïna, taurina...) ☐ Altres _____


Practiques exercici físic?

- ☐ Sempre (més de 3 cops/setmana) ☐ Mai (<1cop/mes)
☐ Habitualment (1-2 cops/setmana)
☐ Ocasionalment (1-2cops/mes)

Motius de la pràctica d'exercici físic:

- ☐ Perdre pes
☐ Augmentar massa muscular
☐ Salut (mantenir un estil de vida saludable)
☐ Altres _____

ANNEX 2



Calculadora de Grandària Mostral GRANMO

Versió 7.12 Abril 2012

Català Castellano

Proporcions : Estimació Poblacional



Nivell de confiança: ☐ 0.95 ☒ 0.90 ☐ Altre

Població de referència (Intro => S'assumeix una població infinita):

Estimació de la proporció en la població:

Precisió de l'estimació pel nivell de confiança sel·leccionat:

Proporció estimada de reposicions necessàries:

calcula  Neteja resultats  Neteja tot  Selecciona tot  Imprimir

25/06/2018 12:34:17 Estimació Poblacional (Proporcions)

Una mostra aleatòria de 200 individus és suficient per estimar, amb una confiança del 90% i una precisió de +/- 5 unitats percentuals, un percentatge poblacional que es preveu que sigui al voltant del 35%. En percentatge de reposicions necessària s'ha previst que serà del 1%.

25/06/2018 12:33:40 Estimació Poblacional (Proporcions)

Una mostra aleatòria de 187 individus és suficient per estimar, amb una confiança del 90% i una precisió de +/- 5 unitats percentuals, un percentatge poblacional que es preveu que sigui al voltant del 30%. En percentatge de reposicions necessària s'ha previst que serà del 1%.

25/06/2018 12:32:26 Estimació Poblacional (Proporcions)

Una mostra aleatòria de 171 individus és suficient per estimar, amb una confiança del 90% i una precisió de +/- 5 unitats percentuals, un percentatge poblacional que es preveu que sigui al voltant del 25%. En percentatge de reposicions necessària s'ha previst que serà del 1%.

Proporcions

- Dos proporcions independents
- Observada respecte d'una de referència
- Mesures aparellades (repetides en un grup)
- Bioequivalència

Estimació Poblacional

- Odds Ratio (Estudis de Casos-Controls)
- Risc Relatiu (Estudis de Cohort)
- Potència d'un contrast

Mitjanes

Altres

